

Ultraverarbeitete Lebensmittel: Wer isst mehr davon – Vegetarier oder Fleischesser?

Ultraverarbeitete Lebensmittel: Wer isst mehr davon – Vegetarier oder Fleischesser? Eine neue Studie zeigt: Vegetarier & Veganer konsumieren mehr ultraverarbeitete Lebensmittel als regelmäßige Fleischesser. Was bedeutet das für Ernährung und Gesundheit?



Um den Planeten zu retten, ist es nicht notwendig, auf den Verzehr von Rindfleisch zu verzichten. Schon wenn wir den Rindfleischkonsum um weniger als die Hälfte reduzieren, können wir die Nachhaltigkeit der Rindfleischproduktion sicherstellen und die damit verbundene Abholzung verringern. © Pixabay / Bru-nO

: `Y]gWX_c bgi a 'i bX'9fbÀ\ fi b[ghfYbXg']b
² ghYffY]WX

8]Y'8]g_i gg]cb'i a 'ZY]gWX ZfY]Y'9fbÀ\ fi b['gh'Ui WX']b'^2 ghYffY]WX
U_hi Y``Yf'XYbb'Y"6Yk Y[[fØbXY'k]Y'I a k Y'hVYk i gghgY]bž
H]YfgWX i hn'i bX'[Ygi bX\Y]h]WX Y'J cfhY]Y'hfY]VYb'XYb'HfYbX'Ub"
8cWX'Y]bY'bYi Y'Ghi X]Y'XYg'=a dYf]U'`7c``Y[Y'@cbXcb'ghY``h

[Áb[][Y'5bbU\ a Yb']bZfU[Y. J Y[YhUf]Yf'i bX J Y[UbYf
_cbgi a]YfYb'a Y\ f'i `hfUj YfUfVY]hYhY '@VVYbga]hhY`'fI D: gE'U`g
A YbgW Ybž'X]Y'fY[Y'a Á»][: `Y]gW YggYb"

I `hfUj YfUfVY]hYhY '@VVYbga]hhY`'k Ug'ghY W_h
XU\]b hYf3

I `hfUj YfUfVY]hYhY '@VVYbga]hhY`'Ybh\ U'hYb '\Ài Z[
? cbgYfj]Yfi b[ga]hhY`ž: UfVghc ZZY'i bX'5fca Yb" G]Y'k YfXYb
a]h'bY[Uh]j Yb'; Ygi bX\Y]hgUi gk]f_i b[Yb'k]Y', VYf[YK]W hž
< Yfn_fUb_\Y]hYb'i bX'?fYVg]b'J YfV]bXi b['[YVfUW h"8 Uni 'nÀ\`Yb
Ui W j]Y`Y'dZUbn`]W Y': `Y]gW! i bX'A]W YfgUhndfcXi _hYž'X]Y'cZh
U`g'[Ygi bXY'5'hYfbUh]j Yb'j Yfa Uf_hYh'k YfXYb"8]Y'Ghi X]Y'Yf[UVž
XUgg'XYf'5bhY]`j cb'I D: g'VY]J Y[YhUf]Yfb'i bX J Y[UbYfb
VYgbXYfg'\cW ']gh"

9f[YVb]ggY'XYf'Ghi X]Y']a ' , VYfV`]W_

: cfgW Yf'UbU'mg]YfhYb'8 UhYb'j cb'fi bX'&\$\$"\$\$'DYfgcbYb.

< Ó\ YfYf'I D: !? cbgi a 'VY]J Y[YhUf]Yfb. J Y[YhUf]Yf'i bX
J Y[UbYf'_cbgi a]YfYb'g][b]Z_Ubh'a Y\ f'i `hfUj YfUfVY]hYhY
@VVYbga]hhY`'U'g': `Y]gW YggYf"
? U'cf]Yb'Ui g'I D: g.'I D: g'a UW Yb'a Y\ f'U'g'&\$'i 'XYf'hÀ[']W Yb
B U\ fi b[gUi ZbU\ a Y'i bX'(*'i 'XYf'9bYf[]Yni Z \f'Ui g"
: `Y]gW 'U'g'a]b]a U'j YfUfVY]hYh. 'a 'J Yf['Y]W XUni 'k]fx
: `Y]gW 'cZh'k Yb][Yf'ghUf'_j YfUfVY]hYh'i bX'`]YZf'bhÀ\ fghc ZZfY]W YfY
5'hYfbUh]j Yb"

K Ug'VYXYi hYh'XUg'ZØf'^2 ghYffY]W g
: `Y]gW k]fhgW UZh3

: Øf'X]Y'ÓghYffY]W gW Y': `Y]gW k]fhgW UZh'V]YhYb'X]YgY
9f_Ybbhb]ggY'bYi Y'DYfgdY_h]j Yb''K Á\fYbX'XYf'HfYbX'ni
dZUbn']W Yf'9fbÀ\ fi b['Ub\À`hž'_ÓbbhY'X]Y'E i U']hÀh]j cb': `Y]gW
U'g'bUhØf']W Yfž'a]b]a U'j YfUfVY]hYhYf'B U\ fi b[ga]hhY`'ghÀf_Yf
\Yfj cf[Y\cVYb'k YfXYb"6YgcbXYfg'8]fY_hj Yfa Uf_hYf'i bX

\UbXk Yf_]WX Y: `Y]gWX Yf_ØbbYb'a]h' HfUb gdUfYbn'i bX
bUWX \U'h][Yf'DfcXi _h]cb'di b_hYb"

E i U`]hÀh'ghUhh'J Yfn]WX h

8]Y'Ghi X]Y'nY][hž'XUgg'b]WX h'U`Y]b'XYf'J Yfn]WX h'Ui Z: `Y]gWX 'ni
Y]bYf'[YgØbXYfYb'9fbÀ\fi b['ZØ\fh'9bhgWX Y]XYbX']gh'XYf'J Yfn]WX h
Ui Z'i `hfUj YfUfVY]hYhY '@YVYbga]hhY`' i bUV\Àb[][j cb'XYf
9fbÀ\fi b[gk Y]gY": Øf'^2 ghYffY]WX g': `Y]gWX VfUbWX Y'VYXYi hYh'XUg
Y]bY'7\UbWXž'Ui Z'\cWX k Yfh][Yž'bUhi fVY'UggYbY'DfcXi _hY'ni
gYhnYb'i bX'gc'XUg'J YfhfUi Yb'XYf'?cbgi a YbhYb'ni 'ghÀf_Yb"

6Ygi WX Yb'G]Y'i bg'Ui Z.'ZY]gWX i bXWX"Uh